

## *Nieuwe kijk op voedingskwaliteit*

# ENERGIEKE SLA

De lekkerste sla is sla uit eigen tuin. Maar geeft deze ‘energieke sla’ u ook letterlijk meer energie dan die slappe krop uit de supermarkt? Ja, suggereert onderzoeker Roel van Wijk. “Wij hebben al vastgesteld dat innerlijke kwaliteit invloed heeft op het verteringsproces.”

**Alles wat leeft, straalt een zwak (maar meetbaar) licht uit.** De sla op uw bord, de melk in uw glas, uw hond en zelfs uw man. Het is zo weinig – vergelijkbaar met het licht van een kaarsvlam op twintig kilometer afstand – dat je je kunt afvragen of het überhaupt betekenis heeft. Wetenschappers, onder anderen de Japanse professor Humio Inaba en de Duitse natuurkundige Fritz-Albert Popp, ontdekten dat dit zwakke levenslicht, biofotonen, een schat aan informatie bevat.

We zijn gewend te denken dat twee appels even gezond zijn als ze dezelfde hoeveelheden vitamines en mineralen bevatten. Maar voedingskwaliteit is meer dan de optelsom van de inhoudsstoffen, blijkt uit vernieuwend wetenschappelijk onderzoek. Ook al zijn de bouwstenen hetzelfde, de structuur kan verschillen. En die structuur, de samenhang tussen de moleculen, is van groot belang voor de kwaliteit van een product, meent moleculair bioloog Roel van Wijk.

Volgens Van Wijk kunnen we van de lichtuitstraling veel leren. “Eén van de eerste echt harde bewijzen dat biofotonen betekenisvol zijn, lag op het gebied van zaaizaad. Het lichtveld van het zaad laat zien of de kwaliteit goed is. Bij zaaizaad is makkelijk vast te stellen wat een goede kwaliteit is: het kiemt of het kiemt niet. Dat is bij een appel al een stuk moeilijker. Want wie zegt welke appel het best van kwaliteit is?”

### “LICHT IS ENERGIE”

Om daar meer inzicht in te krijgen, hebben de onderzoekers veel appels en andere producten onderzocht: onrijpe, bijna rijpe, rijpe, overrijpe, vers geoogste, lang bewaarde, etc. Ook keken ze naar de groeiomstandigheden: bodem, klimaat, biologisch of gangbaar. Uit de vele proeven blijkt dat een natuurlijk, gezond en rijp product het best in staat is lichtenergie vast te houden. Van Wijk verklaart: “Het lichtveld vormt een afspiegeling van de levenskracht. We zien

# Invriezen en vervolgens opwarmen in de magnetron, bleek funest voor de levensenergie. Zo wordt eten in de meeste verzorgingshuizen bereid

## Wie is Roel van Wijk?

Sinds 1982 heeft Roel van Wijk als hoofddocent moleculaire celbiologie aan de Universiteit van Utrecht nauw samengewerkt met natuurkundige Popp. Destijds onderzocht hij de lichtuitstraling van tumorcellen, die heel anders blijkt te zijn dan van gezonde cellen. Later richtte hij zich voornamelijk op de kwaliteit van voeding. Zijn bedrijf Meluna vormt de Nederlandse tak van een wereldwijd netwerk van 22 onderzoeksgroepen op dit gebied.

---

## Hoe wordt energie gemeten?

De onderzoekers beschijnen een product kort met een bepaalde hoeveelheid licht. Vervolgens meten ze in het donker hoe snel dit licht weer wordt uitgestraald. Hoe langer dit duurt, hoe beter de innerlijke structuur (energetische waarde genoemd) van het product, hoe meer samenhang er is tussen cellen en moleculen en hoe beter levensprocessen verlopen. De kwaliteit van het licht speelt ook een rol. Zou je het met geluid vergelijken, dan maken cellen die minder samenhang vertonen elk een eigen toon, dwars door elkaar heen. Is er sprake van een optimale structuur, dan zenden de cellen gezamenlijk een harmonisch akkoord uit.

dat een plant, dier, cel of product, meer licht uitzendt als deze ongezond is of onder stress staat. Licht is energie, dus hij verliest energie. Is de appel gezond, dan is hij in staat energie vast te houden.”

## OOK DE BEREIDING IS VAN INVLOED

Eieren van kippen die buiten hebben gelopen, houden licht beter vast dan eieren van kippen in een schuur, ook als de chemische samenstelling gelijk is. Hetzelfde geldt voor biologische appels in vergelijking met gangbare appels. Voor rijpgeplukte tomaten tegenover tomaten die onrijp zijn geplukt, maar wel zijn nagerijpt. Voor sla van de grond in vergelijking met sla van hydrocultuur, op water gekweekt. En voor champignons die niet zijn doorstraald tegenover champignons die dat wel zijn.

Ook de bereiding van producten is van invloed op de kwaliteit. Melk verliest een deel van zijn innerlijke structuur na pasteuriseren. Na steriliseren blijft er helemaal niets meer van over. En (moeder)melk verwarmd in de magnetron verliest meer levenskracht dan op gas verwarmde melk. Bij het verwarmen van groente is geen verschil tussen gas, magnetron en inductiekookplaat vastgesteld, maar de combinatie van eerst invriezen en dan opwarmen in de magnetron was funest voor de levensenergie. Roel van Wijk vindt dat laatste zorgelijk: “Zo wordt het eten in de meeste verzorgingshuizen bereid. Die mensen krijgen naar mijn idee minderwaardig voedsel wat betreft de energetische waarde.”

## VEEL ENERGIE, BETERE WEERSTAND

Wat betekent die energetische waarde voor onze gezondheid? Voelen wij ons vitaler door het eten van sla van hoge kwaliteit? Van Wijk denkt van wel: “Wij gaan ervan uit dat een levensecht product optimaal is voor de gebruiker. Evolutionair gezien is dat logisch. In de natuur is alles optimaal op elkaar afgestemd.”

De onderzoekers vermoeden dat een mens zijn energiesysteem beter op orde kan houden wanneer zijn voeding een hoge energetische waarde heeft. Is onze energie op peil dan verlopen onze lichaamsprocessen optimaal. Wie goed in z'n energie zit, heeft een betere weerstand.

Of onze weerstand werkelijk beter wordt dankzij levenskrachtige voeding, is niet makkelijk te bewijzen. Van Wijk: “Wel weten we dat de innerlijke kwaliteit invloed heeft op het verteringsproces. Tijdens de vertering wordt de structuur van een product stapje voor stapje afgebroken. Hoe beter de structuur, hoe efficiënter dit verloopt. Bij de vertering van melk met een minder goede innerlijke structuur verloopt dit proces minder optimaal dan bij melk met een betere structuur, hebben wij vastgesteld. Er blijven meer restproducten achter. Vanuit de immunologie – de leer van het afweersysteem – is bekend dat die brokstukken kunnen leiden tot storingen. Een goede vertering draagt bij aan een goede gezondheid.”

## VITAAL MELKPOEDER

Daarnaast komt er steeds meer onderzoek op gang. Een groeiend aantal bedrijven verkent de mogelijkheden van biofotonenonderzoek binnen hun kwaliteitsbeleid. Zo wilde een Nieuw-Zeelands zuivelbedrijf weten hoe de levenskracht in melkpoeder het best behouden blijft, dus bij welke temperatuur en druk de melk het best gedroogd kan worden. Alleen in planten zitten biofotonen van hoge kwaliteit; elke bewerking of verandering verstoort de harmonie. Als we melkpoeder gebruiken, krijgen we de biofotonen uit planten al via een omweg binnen, omdat ze immers al via een organisme (de koe) zijn gepasseerd. In vlees en dierlijk vet zijn de biofotonen door hun passage in het dier aanzienlijk veranderd, in melk- en melkproducten is nog een relatief harmonische balans aanwezig. Het productieproces om van melk melkpoeder te maken zou idealiter zo mild mogelijk moeten verlopen.

Andere toepassingen van bedrijven zijn bijvoorbeeld het uittesten van de beste bewaarmethode voor appels en het controleren van de kwaliteit (persing) van olijfolie. Een Oostenrijks bedrijf test de vitaliteit van haar eieren met de biofotonenmethode en vermeldt dit ook op de verpakking.

## GROEIEND BEWUSTZIJN

Volgens Van Wijk begint ook bij consumenten het bewustzijn te groeien. "Door de methodes waarop tegenwoordig ons voedsel wordt verwerkt, verandert er zo veel aan het oorspronkelijke product, dat steeds meer mensen zich afvragen welke gevolgen dat kan hebben. Het begrip innerlijke kwaliteit is nog vrij onbekend, maar zodra consumenten er meer over weten, zal de vraag naar levenskrachtige producten toenemen."

Voor consumenten die altijd al geloven dat biologische producten gezonder zijn, geeft deze kennis een gevoel van herkenning. Het draait dus niet om de optelsom van de voedingsstoffen alleen. Er is meer onder de zon.

## *Zó krijgt u de meeste levensenergie op uw bord*

Wilt u vitale voeding eten? In het algemeen geldt dat een product meer levensenergie bevat als het op de meest natuurlijke manier tot stand is gekomen. Uiteraard is voor uw gezondheid eerst de chemische samenstelling van belang. Ter nuancering: een rauwe aardappel mag dan meer levensenergie bezitten, voor mensen is hij giftig als hij niet eerst een aantal minuten is gekookt. En u hebt het niet altijd voor het kiezen. In de winter zijn er geen versgeplukte appels. Maar hebt u de mogelijkheid, kies dan voor:

- vers
- rijp geplukt
- biologisch geteeld
- rauw
- onbewerkt
- zonder onnatuurlijke toevoegingen
- op aarde gekweekte groente (niet op hydrocultuur, dat wil zeggen op water gekweekt)
- eieren van buitenlopende kippen
- melk van buitenlopende koeien

**Een product is niet louter de optelsom van voedingsstoffen; er is méér onder de zon**

## 3x voedingskwaliteit

Hoe gezond is een appel? Om die vraag te beantwoorden, zijn drie waardes van belang:

- 1 De biochemische kwaliteit, ook wel de voedingswaarde genoemd. Dat wil zeggen: de hoeveelheden vitamine C, ijzer, koolhydraten. Hierbij horen ook eventuele resten van bestrijdingsmiddelen, die afbreuk aan de biochemische kwaliteit doen.
- 2 De uiterlijke kwaliteit: de kleur, geur en vorm. Dit punt is vooral van belang als we in de winkel staan.
- 3 De innerlijke kwaliteit. Dit begrip zegt iets over de structuur van de appel. Een goede innerlijke kwaliteit betekent een hoge ordeningsgraad van de inhoudsstoffen. De levensprocessen verlopen optimaal, zodat het product (dit geldt ook voor een plant, dier of mens) meer weerstand heeft tegen stress of ziekteverwekkers van buitenaf. Producten met een goede innerlijke kwaliteit zijn langer houdbaar. Innerlijke kwaliteit wordt ook wel energetische kwaliteit, vitaliteit of levenskracht genoemd.